

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP PERUBAHAN KEMAMPUAN FISIK ATLET BOLA VOLI YUNIOR

Oleh:

C. Fajar Sriwahyuniati, Guntur, Siswantoyo

FIK UNY

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh latihan interval training terhadap perubahan kemampuan fisik atlet junior usia 16-19 tahun pada cabang olahraga bolavoli. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain pretest-posttest group design. Populasi yang digunakan adalah atlet junior bolavoli di kabupaten Sleman Yogyakarta. Sampel dipilih secara purposive dengan ciri-ciri usia 16-19 tahun, aktif berlatih, jenis kelamin putra, bersedia menjadi sampel. Frekuensi latihan 3 kali per minggu, dilakukan selama 24 sesi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel penelitian yang diukur berdistribusi normal dan homogen. Analisis varian menunjukkan bahwa variabel yang memperoleh hasil signifikan adalah pada unsur kemampuan fisik kekuatan otot tungkai sebesar $0,000 < 0,05$ dan unsur kelincahan sebesar $0,000 < 0,05$. Sedangkan variabel unsur fisik yang lainnya memperoleh hasil probabilitas di atas 0,05. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan interval mampu mempengaruhi adanya perubahan kemampuan fisik (daya tahan aerobik/ VO_2 Max = 0,589 kg bb m/dtk, power tungkai = 1,313 cm, kecepatan reaksi = 0,001 detik, keseimbangan = 2,401 detik, kelenturan togok = 2,341cm, kekuatan tangan = 3,934kg, kekuatan kaki 19,171 kg, kekuatan punggung/ togok = 10,609kg dan kelincahan = 4,812). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan interval training dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet bolavoli junior.

Kata kunci : Pengaruh, interval training, atlet, junior.

FIK 025/KJN/L/2011